

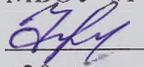
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЕРНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ЯКОВЛЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА»



Утверждаю
Директор МБОУ
«Терновская ООШ»
Тарасов Я.А. Приказ
№ 128
от «31» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Уроки здоровья»
Направление социальное
(уровень основного общего образования, 5 класс)

«Рассмотрено»
на заседании МС МБОУ
«Терновская ООШ»
Протокол № 10
от «30» июня 2022 г.

«Согласовано»
заместитель директора
МБОУ «Терновская ООШ»
 Степкина С.Ю.
«30» июня 2022 г.

«Принято»
на заседании
педагогического совета
МБОУ «Терновская ООШ»
Протокол № 10
от «31» июня 2022 г.

Составитель:
Охалина Виктория Витальевна

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» является модифицированной и разработана в соответствии с реализацией проекта «Разработка региональной модели обучения здоровью», сборника программ «Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [С.В. Третьякова]. – М.: Просвещение, 2013. – 96с. – (Работаем по новым стандартам). – ISBN 978-5-09-02839-0»

Цель:

1. Развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни.
2. Приобретение опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания.

Задачи:

1. Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье
2. Сформировать навыки осознанного выбора обучающимися поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье
3. Научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье
4. Сформировать представление о рациональном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продукта
5. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
6. Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье.
7. Сформировать навыки противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых (научиться говорить «нет»).
8. Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения
9. Сформировать представление о основных компонентах культуры и здоровья и здорового образа жизни.

Программа рассчитана на 17 часа.

Ожидаемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний.
3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха.
4. Влияние факторов риска на здоровье человека.
5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи.
6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм.
7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье.
8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
9. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем.
10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей).

11. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей.
12. Смогут презентовать результаты собственной деятельности.

Метапредметные результаты:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми.
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье.
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность.
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Основные принципы реализации программы – научная обоснованность, доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

Предполагаемые результаты реализации программы

Планируемые результаты реализации программы ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов.

Результаты первого уровня (осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о «полезных» и «вредных» продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Ученик научится:

- Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- Строить речевые высказывания в устной форме;
- Адекватно воспринимать оценку учителя;
- Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
- Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

Результаты второго уровня (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

Ученик научится:

- Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- Различать «полезные» и «вредные» продукты;
- Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

Заботиться о своем здоровье.

Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

Ученик научится:

Применять коммуникативные и презентационные навыки;

Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

Оказывать первую медицинскую помощь

Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;

Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

Содержание программы

1. Введение (1 ч)

Раскрыть понятие «здоровье», культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.

2. Здоровый образ жизни (3 ч)

Раскрыть понятие «здорового образа жизни», его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твоего организма и организма близких тебе людей.

3. Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3 ч)

Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.

4. Рациональное питание (6 ч)

Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.

5. Чистота – залог здоровья (3 ч)

Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия «экология жилища».

Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления.

ЦОР (Цифровые образовательные ресурсы)

Федеральный российский общеобразовательный портал - <http://www.school.edu.ru>

Журнал «Вестник образования» - <http://www.vestnik.edu.ru>

«Здоровая Россия» — <http://www.takzdorovo.ru/>

Портал о здоровом образе жизни - <http://vitaportal.ru/>

Журнал здоровье школьника - <http://www.za-partoi.ru/>

Официальный сайт программы «Здоровая Россия» - <http://www.takzdorovo.ru/>

Тематическое планирование «Уроки здоровья», 17 часов

№ п/п	Тема занятия	К-во часов	Характеристика основной деятельности ученика
1. Введение – 1 час			
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье	1	Формировать представления о положительных и отрицательных факторах влияющих на организм человека, о негативных последствиях употребления алкоголя, наркотических средств, табака; дать разъяснение понятию «здоровье». Развивать мыслительную деятельность, память, воображение, связную устную речь; расширять кругозор учащихся. Формировать потребность в здоровом образе жизни, духовном и нравственном совершенствовании.
2. Здоровый образ жизни – 3 часа			
2	Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг «Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?»)	1	Формировать представления о пагубности вредных привычек для растущего человека, о профилактических мероприятиях, направленные на здоровый образ жизни подростков.
3	Вредные привычки, причины их формирования.	1	Стимулировать интерес к проблемам своего здоровья, и через проектную деятельность, предусматривающую решение одной или ряда проблем, показать практическое применение полученных знаний. Формировать установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесение иного вреда здоровью.
4	Курение и его вредное влияние на организм.	1	Узнают, в чем заключается вред алкоголя, как он действует на организм человека и как научиться отказываться от алкоголя;
5	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь.	1	пропаганда здорового образа жизни. Сформировать представление о том, как влияет алкоголь на организм человека.
3. Закаливание и его значение в укреплении здоровья – 3 часа			
6	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	1	Раскроют сущность и роль закаливания организма. Узнают связь закаливания с процессами, происходящими во всем организме;
7	Закаливание водой и солнцем.	1	Познакомятся с влиянием закаливания на здоровье человека, соблюдение гигиенических требований во время закаливания.
8	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	1	Формируют представление о значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться

			закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.
4. Рациональное питание – 6 часов			
9	Понятие рационального питания и его значение.	1	<p>Познакомиться с основными факторами питания, знаниями о режиме питания, научиться оценивать качество некоторых продуктов питания и их экологическую безопасность, составлять индивидуальный рацион, подходить к выбору продуктов с точки зрения здоровья;</p> <p>Узнают о питании как одном из важнейших факторов здорового образа жизни. Научатся выбирать самые полезные продукты.</p> <p>Раскроют значение питания в жизнедеятельности организма. Сформируют представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей</p> <p>Научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.</p>
10	Режим питания.	1	
11	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	1	
12	Правильное приготовление пищи.	1	
13	Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.	1	
14	Кулинарные посиделки.	1	
5. Чистота - залог здоровья – 3 часа			
15	Соблюдай чистоту жилища	1	<p>Формируют представления о значении чистоты и порядка в помещении, о вреде пыли и грязи с целью подготовки к самостоятельной жизни;</p> <p>Развивают витию имеющиеся навыки по уходу за жилыми помещениями, совершенствовать навыки культуры труда.</p> <p>Формируют представления о правилах ухода за одеждой и обувью.</p> <p>Формируют представления о здоровье и здоровом образе жизни</p> <p>Познакомятся со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскроют сущность понятия “экология жилища”.</p>
16	Гигиена одежды и обуви	1	
17	В чистом теле - здоровый дух	1	